

الرِّياضة

الدَّرْس الأَوَّل: تاريخ الرِّياضة
الدَّرْس الثّاني: أَهَمِّيَة الرِّياضة
الدَّرْس الثّالث: أَنْواع الرِّياضة

الوَحْدَة الخامِسَة

٥

الدَّرْس الأَوَّل: تاريخ الرِّياضة



١ اِسْتَمِعْ إلى العِبارات، وأَعِدْها، ثُمّ تَأَمَّلْ مَعانِيَها مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.

تاريخ الكُرة الطّائِرة

تاريخ كُرة القَدَم

٦٠





النَّوادي



الأَلْعاب الرِّياضِيّة

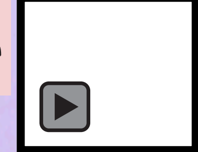


المُنْتَخَب الوَطَنيّ التُّرْكيّ



المُسابَقات الرِّياضِيّة

٢ اِسْتَمِعْ إلى الجُمَل، وأَعِدْها، ثُمّ تَحَدَّثْ عَنْها مَع أَصْدِقائِك مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.

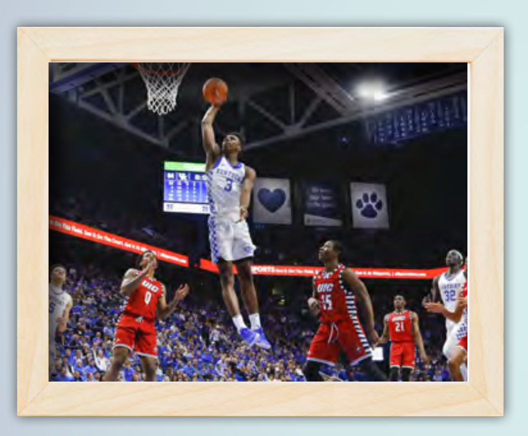






١ أَوَّل رِياضة في التّاريخ هي المُصارَعة والمُلاكَمة.





٢ لُعْبة كُرة القَدَم أَقْدَم مِنْ كُرة السَّلّة.



٣ نَشَأَت هذه الرِّياضات في القَرْنَيْن التّاسِع عَشَرَ والعِشْرين.









٤ النّادي الأَوَّل في تُرْكِيا هو بَشيكْتاش (١٩٠٣م).







٥ النّادي الثّاني في تُرْكِيا هو غَلَطة سَراي (١٩٠٥م).







٦ النادي الثّالِث في تُرْكِيا هو فَنَرْبَخْشة (١٩٠٧م).

٣ أَكْمِل السُّؤال الآتي بِأَسْماء النَّوادي في الجَّدْوَل وَأَجِبْ عَنْه بِنَعَم (✓) أَوْ لا (✗)، ثُمّ اكْتُب الأَجْوِبة أَدْناه كَما في المِثال.







هَلْ تُشَجِّعُ فَريق ...؟	نَعَمْ	لا
المُنْتَخَب الوَطَنِيّ التُّرْكِيّ	✓	
١- بَشيكْتاش سِبور		
٢- غَلَطة سَراي سِبور		
٣- فَنَرْبَخْشة سِبور		
٤- طِرابْزون سِبور		
٥- أَنْقَرة غوجو سِبور		
٦- بورْصة سِبور		







نَعَمْ أُشَجِّعُ المُنْتَخَب الوَطَنِيّ التُّرْكِيّ.

١ ....

٢ ....

٣ ....

٤ ....

٥ ....

٦ ....

٤ اِقْرَأ الجُمَل الآتِية، وتَحَدّثْ عَنْها في الصَّفّ، ثُمّ اكْتُبْها في دَفْتَرِك.



١ يَعودُ تاريخ كُرة القَدَم إلى ما قَبْل المِيلاد.

٢ نَشَأَتْ لُعْبة كُرة السَّلّة في عام ١٨٩١م.

٣ نَشَأَتْ لُعْبة الكُرة الطّائِرة في عام ١٨٩٥م.

٤ لُعْبة الكُرة الطّائِرة جاءَتْ بَعْد لُعْبة كُرة السَّلّة بِأَرْبَع سَنَوات.

٥ بَدَأَتْ لُعْبة كُرة القَدَم لِأَوَّل مَرّة في انْجِلْتَرا في القَرْن التّاسِع عَشَر.

٦ تُقام كَأْس العالَم لِكُرة القَدَم كُلّ أَرْبَع سَنَوات.

٧ تُقام كَأْس القارّات لِكُرة القَدَم كُلّ سَنَتَيْن.

٥ اِسْتَمِعْ إلى الحِوار، ثُمّ اقْرَأه، واكْتُبه في دَفْتَرِك.

تارِيخ كُرة القَدَم

حَسَن : يا أَبِي! مَاذا تَعرِف عَنْ تَارِيخ كُرة القَدَم؟

الأب : أَوَّلًا، كُرة القَدَم لُعْبة جَمِيلة وَمُمْتِعة، يُشاهِدُها وَيُمارِسُها كَثير مِن النَّاس ويَعود تاريخ كُرة القَدَم إِلى ما قَبل المِيلاد.

حَسَن : ما النّادي الأَوّل الّذي نَشَأَ في تُرْكِيا يا أَبي؟

الأب : هو بَشيكْتاش، نَشَأ في سَنة (١٩٠٣م).

حَسَن : أَيْن بَدَأَتْ لُعْبة كُرة القَدَم لِأَوّل مَرّة؟

الأب : بَدَأَتْ في إنْجِلْتَرا في القَرْن التّاسِع عَشَر.

حَسَن : شُكْرًا يا أَبي. وَأَنا أُريد أَنْ أَكون لاعِبًا ماهِرًا يَتَحَدَّثون عَنّي في المُسْتَقْبَل.

الأب : إنْ شاء الله يا حَسَن.

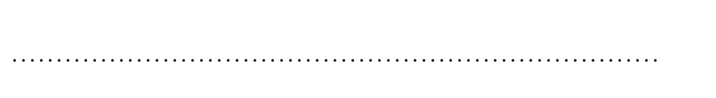
٦٢



٦ اِسْتَمِعْ إلى الأَسْئِلة الآتية، ثُمّ أَجِبْ عَنْها حَسَب النَّص.



١ ما عُنْوان الحِوار؟



....

٢ إلى أيِّ عَصْر يَعودُ تَارِيخ كُرة القَدَم؟

....

٣ ما النّادِي الأَوَّل في تُرْكِيا؟



....



٤ أَيْن بَدَأَتْ لُعْبة كُرَة القَدَم لِأَوَّل مَرَّة؟

....

٥ مَتَى بَدَأَتْ كُرَة القَدَم فِي إنْجِلْتَرا؟

....

٦ ماذا قال حَسَن لأَبيه؟

....

التَّدْريبات

١ أُكْتُب أَسْماء النَّوادي الآتِية تَحْت الصُّوَر المُناسِبة لَها كَما في المِثال.

نادي فَنَرْبَخْشة سِبور - نادي بورْصة سِبور - نادي بَشيكْتاش سِبور - نادي طِرابْزون سِبور - نادي غَلَطة سَراي سِبور- نادي أَنْقَرة غوجو سِبور





الدَّرْس الثّاني: أَهَمِّيَة الرِّياضة

١ اِسْتَمِعْ إلى العِبارات، وأَعِدْها، ثُمّ تَأَمَّلْ مَعانِيَها مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.

٦٤

أُمارِس الرِّياضة

الإِسْعافات الأَوَّلِيّة

قَواعِد الرِّياضة

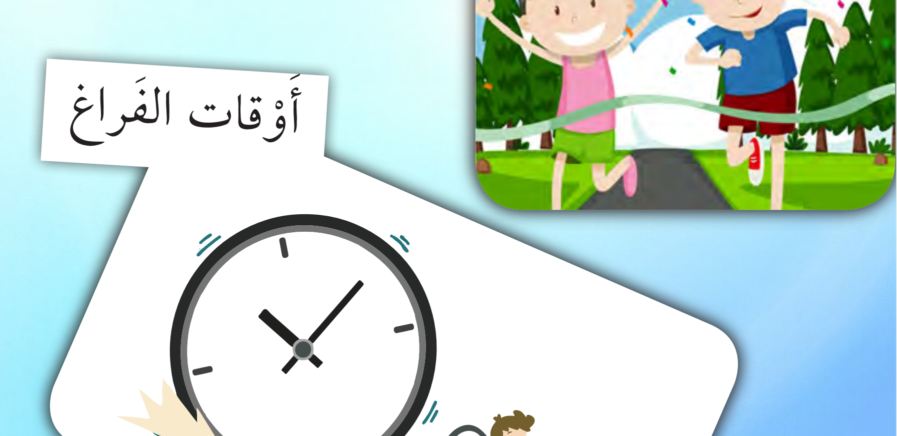
الرِّياضة مُفيدة

التَّنافُس

التَّعاوُن



أَوْقات الفَراغ







٢ اِسْتَمِعْ إلى الجُمَل، وأَعِدْها، ثُمّ تَأَمَّلْ مَعانِيَها مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.

لا تَقْضِ وَقْتَك بِالأَعْمال الفارِغة.



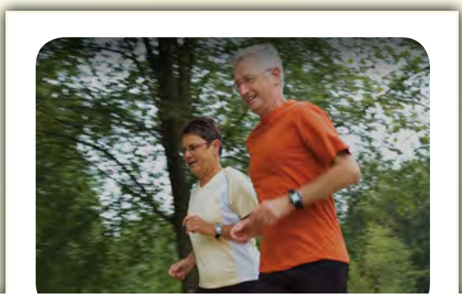
أَتَعَلَّمُ الإِسْعافات الأَوَّلِيّة لِخِدْمة الرِّياضة.



اِنْتَبِهْ لِقَواعِد الرِّياضة، لِأَنَّها مُهِمّة.



٦٥



الرِّياضة مُفيدة لِصِحّة الإِنْسان.



أَلْعَبُ كُرة القَدَم في أَوْقات الفَراغ.



التَّنافُس بَيْن الفِرَق في المُسابَقات جَميل.



أَتعاوَنُ مَع أَصْدِقائي عِنْدَما أَلْعَبُ كُرة السَّلّة.



٣ اِسْتَمِعْ إلى النَّصّ، وتَحَدّث عَنْه في الصَّف، ثُمّ اكْتُبْه في دَفْتَرِك.

٦٦

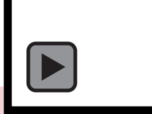
فَوائِد الرِّياضة

يَقُول عُمَرُ بْنُ الخَطَّاب رَضِي اللّه عَنْه: «عَلِّموا أَوْلادَكُم السِّباحة وَالرِّماية وَرُكوب الخَيْل» رواه سعيد بن منصور في السنن (٢٤٥٥) وأبو عوانة في مسنده (٥ / ٤٥٦) الرِّياضة مُفِيدة لِجِسْم الإنْسان، وَخاصّة عِنْدَما نُمارِسُها بِشَكْل دائِم. وَمِنْ أَهَمّ هَذِه الفَوائِد:

١ - التَّخَلُّص مِنْ زِيادَة الوَزْن، وهو يُعْتَبَر مِنْ أَهَمّ الفَوائِد.

٢ - تُحافِظ عَلى سَلامة الجِسْم، وَتُقَوّي العِظام.

٣ - تُقَوّي قُدْرة الإنْسان عَلى القِيام بِالواجِبات اليَوْمِيّة.



٤ اِسْتَمِعْ إلى الأَسْئِلة الآتِية، ثُمّ أَجِبْ عَنْها حَسَب النَّص.





١ ما موضوع النَّص؟

....

٢ مَتى تَكون الرِّياضة مُفيدة لِجِسْم الإِنْسان؟

....

٣ مَنْ قال القَوْل المَشْهور عَن الرِّياضة؟

....

٤ ما هي فَائِدة الرِّياضة الَّتي تُعْتَبَرُ مِنْ أَهَمّ الفَوائِد؟

....

٥ ما هي الفائِدة الثّانِية والثّالِثة عِنْد مُمارَسة الرِّياضة؟

....



٥ أَكْمِل الفَراغات في الحِوارات الآتِية مُسْتَعينًا بِالقائِمة والصُّوَر.

اُدْخُل	اُكْتُبْ	اِجْلِسْ	سَأَجْلِسُ	سَأَكْتُبُ	سَأَدْخلُ



المُدَرِّس : .... فِي مَكَانِك وَتابِع المُباراة يا أَحْمَد.

الطّالِب : حَاضِر يَا أُسْتاذ .... فِي مَكاني.



المُدَرِّس : .... مُلاحَظاتِك فِي هَذِه المُباراة يا سامي.

الطّالِب : حَاضِر يَا أُسْتاذ .... إِنْ شاء اللّٰه.



المُدَرِّس : .... إِلى قاعة الرِّياضة يا سَليم.

الطّالِب : حَاضِر يَا أُسْتاذ .... عِنْدَما تَبْدَأ اللُّعْبة.

٦ صِلْ بَيْنَ المَجْموعَتَيْن كَما في المِثال.





كُرة السَّلّة

المُصارَعة

الكُرة الطّائِرة





كُرة القَدَم

كُرة اليَد

٧ رَتِّب الكَلِمات الآتِية لِتَكون جُمَلًا مُفيدة، ثُمّ اقْرَأْها كَما في المِثال.

١ مُفيدة / الإِنْسان/ الرِّياضة / لِصِحّة

الرِّياضة مُفيدة لِصِحّة الإِنْسان.

٢ وَقْتَك / الفارِغة / لا تَقْضِ / بِالأَعْمال

....

٣ بَيْن / في / الفِرَق / التَّنافُس/ المُسابَقات/جَميلة

....

٤ الإِسْعافات / لِخِدْمة / الأَوَّلِيّة / أَتَعَلَّم/ الرِّياضة

....

٥ بِسُرْعة / المُسابَقة / الرِّياضِيّة / أنا / في / أَرْكُض

....

٦ مَع / عِنْدَما / كُرة السَّلّة / أَتَعاوَن /أَصْدِقائي/ أَلْعَب

....

٧ الرِّياضة / لِأَنَّها / لِقَواعِد / مُهِمّة / اِنْتَبِهْ

....



٨ اِسْتَمِعْ إلى الحِوار، ثُمّ اقْرَأه، واكْتُبْه في دَفْتَرِك.

أَهَمّية الرِّياضة

٦٨

فاتِح : أَهْلًا وسَهْلًا يا أَبي.

الأَب : أَهْلًا بِك، سَأَذْهَب إلى المَسْبَح، وأَنْت أَيْن سَتَذْهَب يا فاتِح؟

فاتِح : أَنا سَأَذْهَب إلى صالة الرِّياضة.

الأَب : أَيّ صالة الرِّياضة سَتَذْهَب يا فاتِح؟

فاتِح : بِجانِب المَسْجِد الكَبير يا أَبي.

حسن : أَنا أَيْضًا أُريدُ الذّهاب إلى الصّالة لِأَلْعَب كُرة القَدَم يا أَبي.

الأَب : طَبعًا! يا حَسَن. وأَنْت ماذا تُريد أَن تَلْعَب يا فاتِح؟

فاتِح : وأَنا أَيْضًا أُريدُ أَنْ أَلْعَب كُرة السَّلّة مَع أَصْدِقائي يا أَبي.

الأَب : أَنْتَ طَويل يا فاتِح، مِن المُمْكِن أَنْ تُلْعَب الكُرة الطّائِرة أَيْضًا.

فاتِح : أَنا لا أُحِبّ الكُرة الطّائِرة يا أَبي والمُهِم هُنا أَنْ نُمارِس رِياضة ما.

حَسَن : طَبْعًا يا فاتِح، الرِّياضة تُحافِظ عَلى سَلامة الجِسْم، وتُقَوّي العِظام.

الأَب : حَسَنًا، إِذَنْ سَنَذْهَبُ كُلّ أُسْبوع إلى صالة الرِّياضة.

حَسَن : نَشكُرُك يا أَبي.



٩ أَجِبْ عن الأَسْئِلة الآتِية حَسَب الحِوار.

١ إلى أَيْن يَذْهَبُ الأَب؟

....

٢ ماذا يُريدُ حَسَن أَنْ يَلْعَب؟

....

٣ ماذا يُفَضِّلُ الأَب مِن الرِّياضة؟

....

٤ هَلْ فاتِح يُفَضِّلُ كُرة القَدَم أَمْ كُرة السَّلّة؟

....

٥ ماذا قال الأَب لِفاتِح؟

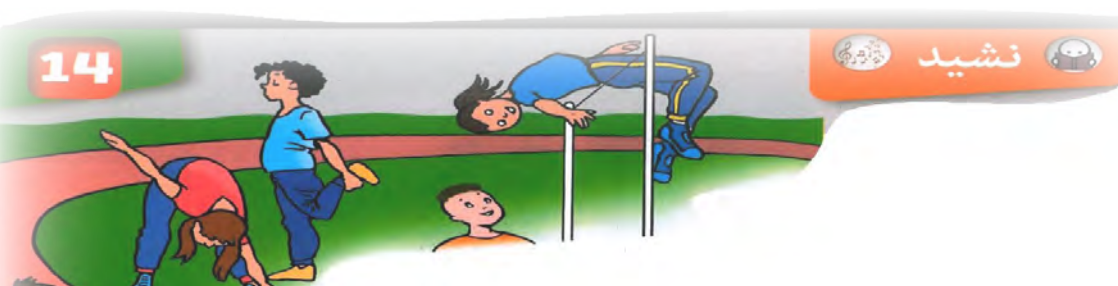
....

٦ كَمْ مَرّة يَذْهَبون إلى صالة الرِّياضة؟

....

٩ اِسْتَمِعْ إلى الأُغْنِية، ثُمّ اقْرَأْها.





رياضة الأبدان

رِياضة الأَبْدان   سلامة الإنْسان
تُنَشِّط الأَجْساما   وتُذْهِب الأَسْقاما
تُنَوِّر الأَذْهان   وتَبْعَث الإيمان
وتُحَرِّك الدِّماءَ   وتُصْلِح الأَعْضاء
فرَوِّضوا الأَجْساد   ومَرِّنوا الأَوْلاد
ليُصْبِحوا أَبْطالا   ويُتْقِنوا الأعْمال
ويَخْدِموا الأَوْطان   ويَدْفعوا العُدْوان

٦٩

الشريف لؤي

التَّدْريبات

١ صِلْ بَيْنَ العِبارات والصُّوَر كَمَا فِي المِثال.

رَفْع الأَثْقال

صالة الرِّياضة

لاعِب كُرة القَدَم

لاعِبة الكُرة الطّائِرة

لاعِب كُرة السَّلّة











٢ أَكْمِل الفَراغات في النَّص الآتي مُسْتَعينًا بِالقائِمة الآتِية.

الوَزْن - الإِنْسان - مُفيدة - فَوائِد الرِّياضة - السِّباحة - العِظام
أَهَمّ - اليَوْمِيّة - الخيل - الجِسْم- دائِم

....

يَقول عُمَرُ بْنُ الخَطَّاب رَضِي اللهُ عَنْه: (عَلِّموا أَوْلادَكُم ....
وَالرِّماية وَرُكوب ....)

الرِّياضة .... لِجِسْم الإِنْسان، وَخاصّة عِنْدَما نُمارِسُها بِشَكْل ....، ومِن .... هَذِه الفَوائِد:

١- التَّخَلُّص مِنْ زِيادَة ....، وهو يُعْتَبَر مِنْ أَهَمِّ الفَوَائِد.

٢- تُحَافِظ عَلى سَلامة ....، وَتُقَوّي ....

٣- تُقَوّي قُدْرة .... عَلى القِيام بِالواجِبات ....





الدَّرْس الثّالِث: أَنْواع الرِّياضة

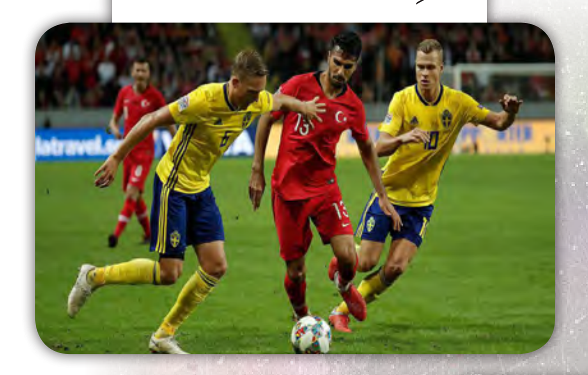
١ اِسْتَمِعْ إلى العِبارات، وأَعِدْها، ثُمّ تَأَمَّلْ مَعانِيَها مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.



الرِّياضة السّاكِنة



الرِّياضة الجَماعِيّة

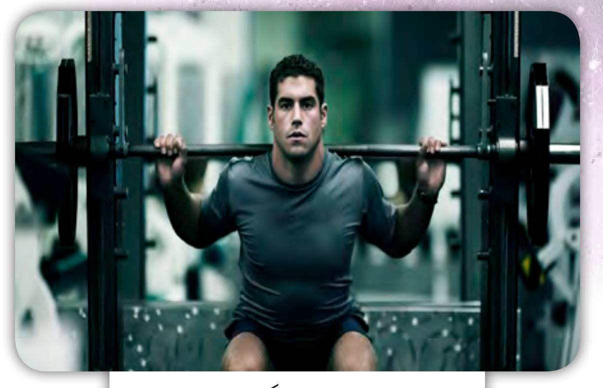


الرِّياضة المُتَحَرِّكة





الرِّياضة الفَرْدِيّة



رَفْع الأَثْقال



السِّباحة



التَّسَلُّق



رُكوب الخَيْل



المَشْي والجَري



رُكوب الدَّرّاجة



٢ اِسْتَمِعْ إلى الجُمَل، واقْرَأْها، ثُمّ تَأَمَّلْ مَعانِيَها مُسْتَعينًا بِالصُّوَر.



٧١



تَنْقَسِم الرِّياضة إلى نَوْعَيْن: الرِّياضة السّاكِنة والرِّياضة المُتَحَرِّكة.



رَفْع الأَثْقال نَوْع مِنْ أَنْواع الرِّياضة السّاكِنة.







السِّباحة نَوْع مِنْ أَنْواع الرِّياضة المُتَحَرِّكة.



عِنْدَما تُمارِس رِياضة المَشْي وَالجَرْي يَجِبُ أَنْ تَبْدَأ بِبُطْء.



أُحِبُّ رُكوب الخَيْل وَالتَّسَلُّق فِي الجِبال.



أُفَضِّلُ كُرة القَدَم على كُرة السَّلّة.

٣ اِسْتَمِعْ إلى النَّصّ، ثُمّ اقْرَأْه، واكْتُبْه في دَفْتَرِك.

أَنْواع الرِّياضة وَأَهَمِّيَّتُها

تَنْقَسِم الرِّياضة إلى نَوْعَيْن أَساسِيَّيْن هُما: الرِّياضة السّاكِنة والرِّياضة المُتَحَرِّكة.

الرِّياضة السّاكِنة: مِثْل رَفْع الأَثْقال، فَهِي تُكْسِب الجِسْم اللِّياقة وَالقُوّة وَهي تُمارَس في المَكان نَفْسه.

أَمّا الرِّياضة المُتَحَرِّكة فَهي المَشْي وَالجَرْي وَالسِّباحة وَرُكوب الخَيْل وَالدَّرّاجات وَقَفْز الحَبْل وَالتَّسلُّق. بِواسِطة هَذِه الرِّياضات تَتَحَرَّك أَكْبَر عَدَد مِنْ عَضَلات الجِسْم.

٧٢



٤ أَجِبْ عَن الأَسْئِلة الآتِية حَسَب النَّص.

١ ما هي أَقْسام الرِّياضة؟

....

٢ هَلْ رَفْع الأَثْقال مِن الرِّياضة السّاكِنة أَو مِن الرِّياضة المُتَحَرِّكة؟

....

٣ ما هي أَنْواع الرِّياضة المُتَحَرِّكة؟

....

٥ إِسْتَمِعْ إلى الجُمَل، وضَعْ عَلامة صَح (✓) أَمام الجُمْلة الصَّحيحة أَوْ خَطَأ (✗) أَمام الجُمْلة الخاطِئة، ثُمّ صَحِّح الأَخْطاء كَما في المِثال.

٧٣

✗ السِّباحة نَوْع مِنْ أَنْواع الرِّياضة السّاكِنة.

لا، السِّباحة نَوْع مِنْ أَنْواع الرِّياضة المُتَحَرِّكة

التَّسَلُّق في الجِبال وَرُكوب الخَيْل مِن الرِّياضة المُتَحَرِّكة.

....

عِنْدَما نَبْدَأ في رِياضة المَشْي وَالجَرْي يَجِبُ أَنْ نَبْدَأ بِسُرْعَة.

....

رَفْعُ الأَثْقال نَوْع مِنْ أَنْوَاع الرِّياضة المُتَحَرِّكة.

....

بِواسِطة الرِّياضة المُتَحَرِّكة تَتَحَرَّك أَكْبَر عَدَد مِنْ عَضَلات الجِسْم.

....

٦ اِسْتَمِعْ إلى الفَقْرَتَيْن، ثُمّ اقْرَأْهُما، وَتَحَدَّثْ عَنْهُما مَع أَصْدِقائِك.

الرِّياضة الجَماعِيّة



هي جَماعَة مِن اللّاعِبين يَلْعَبون مَعًا في فَريق واحِد، وَمِنْ هَذِه الأَلْعاب: كُرة السَّلّة، والكُرة الطّائِرة، وَكُرة القَدَم، وَكُرة اليَد، وغَيْرُها.

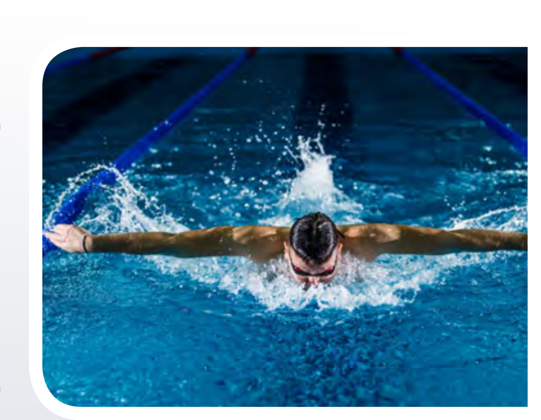
٧٤

الرِّياضة الفَرْدِيّة

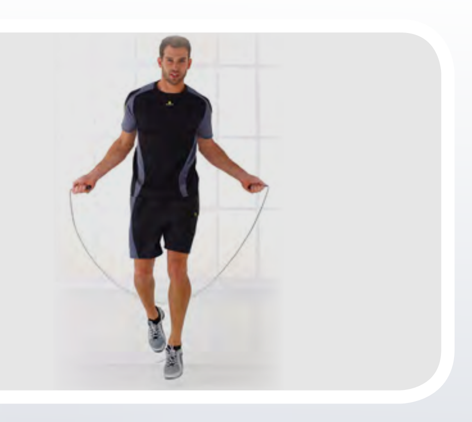


هي رِياضة يُمْكِن لِأَيّ فَرْد مُمارَسَتُها وَحْدَه، وَتَشْمُل: السِّباحة، والمَشْي، وَرُكوب الدَّرّاجة، والتَّسَلُّق، وَرُكوب الخَيْل، والمُلاكَمة، والمُصارَعة، وَغَيْرَها.

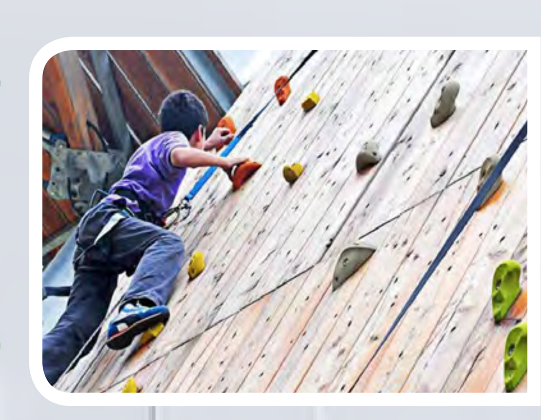
٧ صِلْ بَيْنَ المَجْموعَتَيْن كَما في المِثال.



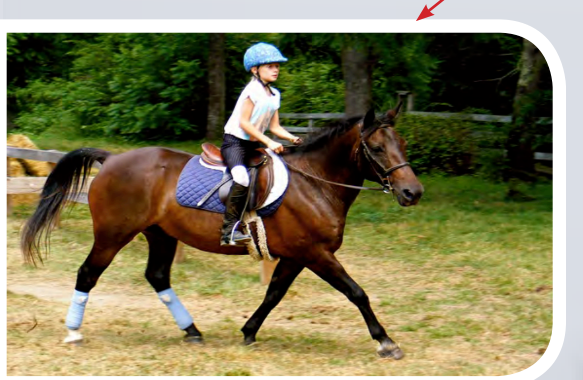
رَفْع الأَثْقال



رُكوب الخَيْل



قَفْز الحَبْل



السِّباحة

التَّسَلُّق

رُكوب الدَّرّاجة



٨ اِسْتَمِعْ إلى الحِوار، واقْرَأْه.

أَنْواعُ الرِّياضة

الوَلَد : كَمْ قِسْمًا تَنْقَسِمُ الرِّياضة يا أَبي؟

الوالِد : تَنْقَسِم الرِّياضة إلى قِسْمَيْن الأَوَّل الرِّياضة السّاكِنة وَالثّاني الرِّياضة المُتَحَرِّكة.

الوَلَد : ما مَعْنى الرِّياضة السّاكِنة يا أَبي؟

الوالِد : الرِّياضة السّاكِنة هي لا تَعْتَمِد عَلى تَحْريك جَميع عَضَلات الجِسْم، بَلْ تَعْتَمِد عَلى تَحْريك عَضَلات مُعَيَّنة مِثْل رَفْع الأَثْقال.

٧٥

الوَلَد : لَوْ سَمَحْتَ يا أَبي أُريد مِنْك تَعْريف الرِّياضة المُتَحَرِّكة أَيْضًا.

الوالِد : الرِّياضة المُتَحَرِّكة تَعْتَمِد عَلى تَحْريك أَكْبَر عَدَد مِنْ عَضَلات الجِسْم، مِثْل المَشْي وَالجَرْي وَالسِّباحة وَرُكوب الخَيْل وَالتَّسَلُّق.

الوَلَد : مَا شاءَ الله يا أَبي، مَعْلوماتُك كَثيرة في الرِّياضة، وَماذا تَعْرِف أَيْضًا؟

الوالِد : وَأَعْرِف أَيْضًا بِأَنَّ الرِّياضة تَنْقَسِم إلى نَوْعَيْن هُما الرِّياضة الجَماعِيّة والرِّياضة الفَرْدِيّة.

الوَلَد : أَشْكُرُك يا أَبي عَلى هَذِه المَعْلومات الجَميلة.

٩ أَجِبْ عَن الأَسْئِلة الآتِية حَسَب الحِوار.

١ بَيْن مَنْ يَجْري الحِوار؟

....

٢ كَمْ قِسْمًا تَنْقَسِم الرِّياضة وَما هي؟

....

٣ ما مَعْنى الرِّياضة السّاكِنة؟

....

٤ ما مَعْنى الرِّياضة المُتَحَرِّكة؟

....

٥ ماذا كان يَعْرِف الأَب عَن الرِّياضة أَيْضًا؟

....

٦ ماذا قال الوَلَد في نِهاية الحِوار؟

....

١٠ إِسْتَمِعْ إلى الأَعْداد الآتِية، وَأَعِدْها، ثُمّ اكْتُبْها في دَفْتَرِك.

عَشَرة (١٠)	عِشْرون (٢٠)	ثَلاثون (٣٠)
أَرْبَعون (٤٠)	خَمْسون (٥٠)	سِتّون (٦٠)
سَبْعون (٧٠)	ثَمانون (٨٠)	
تِسْعون (٩٠)	ماٸة (١٠٠)	

٧٦

١١ صِلْ بَيْن العَدَد والرَقَم الصَّحيح كَما في المِثال.

٢٠	أَرْبَعون	٤٠
	ماٸة	
١٠	ثَمانون	٩٠
	عَشَرة	
٣٠	خَمْسون	٥٠
	ثَلاثون	
١٠٠	سَبْعون	٦٠
	عِشْرون	
٨٠	سِتّون	٧٠
	تِسْعون	



١٢ إِستَمِع إلى الأَسْئِلة والأَجْوِبة الآتِية وتَأَمَّل مَعانِيَها ثُمّ اكْتُبْها في دَفْتَرِك.

٧٧



١ بِكَمْ الدُّخول إلى مَلْعَب بَشيكْتاش سِبور؟
الدُّخول إلى الأَماكِن الأَمامِيّة بِمائة ليرة تُرْكِيّة
وَالأَماكِن الخَلْفِيّة بِخَمْسين ليرة تُرْكِيّة.



٢ بِكَمْ الدُّخول إلى مَلْعَب فَنَرْبَخْشة سِبور؟
الدُّخول إلى الأَماكِن الأَمامِيّة بِتِسْعين ليرة تُرْكِيّة
وَالأَماكِن الخَلْفِيّة بِأَرْبَعين ليرة تُرْكِيّة.



٣ بِكَمْ الدُّخول إلى مَلْعَب غَلَطة سَراي سِبور؟
الدُّخول إلى الأَماكِن الأَمامِيّة بِثَمانين ليرة تُرْكِيّة
وَالأَماكِن الخَلْفِيّة بِثَلاثين ليرة تُرْكِيّة.



٤ بِكَمْ الدُّخول إلى مَلْعَب طِرابْزون سِبور؟
الدُّخول إلى الأَماكِن الأَمامِيّة بِسَبْعين ليرة تُرْكِيّة
وَالأَماكِن الخَلْفِيّة بِعِشْرين ليرة تُرْكِيّة.



٥ بِكَمْ الدُّخول إلى مَلْعَب أَنْقَرة غوجو سِبور؟
الدُّخول إلى الأَماكِن الأَمامِيّة بِسِتّين ليرة تُرْكِيّة
وَالأَماكِن الخَلْفِيّة بِعَشْر لِيرَات تُرْكِيّة.



١٣ اِسْتَمِعْ إلى الحِوار، واقْرَأْه، ثُمّ اكْتُبْه في دَفْتَرِك.

الوالِدة : آلو! يا يوسف، أَيْن أَنْت؟

يوسف : تَفَضَّلي يا والِدَتي، أنا في صالة الرِّياضة.

الوالِدة : تَعال إلى البَيْت، سَنَتَناوَل الغَداء.

يوسف : عفْوًا يا والِدَتي، بَعْد صالة الرِّياضة سَأَذْهَب إلى المَكْتَبة بِجانِب الجامِعة.

الوالِدة : لكن أَنْت مَريض، وَيَجِب عَلَيْك أَن تَسْتَريح يا يوسف.

يوسف : لاتَقْلَقي يا والِدَتي أَنا بِخَيْر.

الوالِدة : إذَن لاتَتَأَخَّر يا يوسف. مَع السَّلامة!

يوسف : إلى اللِّقاء يا والِدَتي.





التَّدْريبات

١ صِد الكَلِمات المُتَقاطِعة مُسْتَعينًا بِالقائِمة الآتِية كَما في المِثال



٢ أَكْمِل الفَراغات في النَّص الآتي مُسْتَعينًا بِالقائِمة الآتِية.

عَضَلات - رَفْع الأَثْقال - الرِّياضة - نَوْعَين - المُتَحَرِّكة

أَنْواع .... وَأَهَمِّيَّتُها

تَنْقَسِم الرِّياضة إلى .... أَسَاسِيَّيْن هُما: الرِّياضة السّاكِنة والرِّياضة المُتَحَرِّكة.

الرِّياضة السّاكِنة: مِثْل .... فَهي تَكْسِب الجِسْم اللِّياقة وَالقُوّة وَهي تمارَس في المَكان نَفْسِه.

أما الرِّياضة .... وَهي المَشْي وَالجَرْي وَالسِّباحة وَرُكوب الخَيْل وَالدَّرّاجات وَقَفْز الحَبْل وَالتَّسَلُّق. بِوَاسِطة هَذِه الرِّياضات تَتَحَرَّك أَكْبَر عَدَد مِنْ .... الجِسْم.



